



Begeisterung
Energie
Ausstrahlung
Liebe
Kommunikation
Freude



Neubeginn
Glück
Mut
Kreativität
Wachstum
Flexibilität

Konzept im Gesundheitssport

NeuroVital – Sensorisches Kraftausdauertraining

Konzeptbeschreibung

Ganzheitliches und sensorisches Fitness- und Gesundheitstraining auf der Grundlage von BodySense® mit Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit „nach Jürgen Woldt“ transportiert.

Konzeptziele

- Allgemeine Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten
- Grundlagen des Neuro - Athletiktrainings verstehen und Anwenden.
- Verbesserung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressource Verbesserung der Faszination an Bewegung und Förderung der Bewegungslust.
- Aktivierung des Wohlbefindens
- Steigerung der Gesundheit (Salutogenetisch) und dadurch Verbesserung der Lebensqualität
- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und der Zugriff auf persönliche Ressourcen bei Krisen als Möglichkeit zur Weiterentwicklung.
- Nachhaltige Bindung an Bewegung und Sport „nach Woldt“

Konzeptinhalte

- Sensorische Spiel- und Übungsformen zu den Programmbausteinen (Aufwärmen, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung)
- Zusätzlich kommen eine Einstiegs- und Abschlussphase sowie die Vermittlung von Informationen zum Einsatz



Begeisterung
Energie
Ausstrahlung
Liebe
Kommunikation
Freude



Neubeginn
Glück
Mut
Kreativität
Wachstum
Flexibilität

Konzept im Gesundheitssport

NeuroVital – Sensorisches Kraftausdauertraining

Konzeptmethoden

- Einzel-, Kleingruppen und Gruppenformen
- Gespräche zur Informationsvermittlung bewegungsorientierter Themen (z.B. Handlungs- und Effektwissen, Entstehung von und Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen)
- Reflexion
- Medieneinsatz, u.a. Filmclips zur sensorischen Muskel-Bindegewebsoszillation
- Einsatz von Kleinmaterialien
- Sensorische Spiel- und Übungsformen „nach Woldt“ unter trainingssensorischen Gesichtspunkten.
- Methoden zur Verbesserung der physischen und psychischen Ressourcen

Zielgruppe

Erwachsene (m/w) ab 18 Jahren ohne akute behandlungsbedürftige Erkrankungen, die den Einstieg oder Wiedereinstieg in strukturiert angeleitete Bewegungsprogramme anstreben.

Umfang & Dauer

8 Einheiten á 60 Minuten

WIR SIND

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



kunert BILDUNG & BERATUNG in GESUNDHEIT & SPORT
Christian Kunert
0172 1605080
Info@christiankunert.de
www.christiankunert.de